

探脉沧州中医药文化

随着传统文化的回归，中医文化日趋深入人心。春节消费市场，中医类养生产品热销走俏，节假日，中医养生方法也在年轻群体中流行开来。人们的健康文化观念正在悄然转换。

生活新方式 中医来帮忙

本报记者 哈薇薇



养生产品走俏

中国是礼仪之邦。春节走亲访友，自然不能空手登门，今年的年货市场啥走俏？大数据显示，养生产品成新宠。受新冠疫情影响，人们越来越关注健康。随着大众健康意识的不断提升，今年春节，很多人把营养品、保健品当作礼物的首选，开出了新年送健康的年货清单。而各种健康类产品组成的新年货阵容也成了消费热点。

日前，记者走访市区数个商超以及礼品超市时发现，相比传统的“服装、服饰、粮油”等送礼选择，现在越来越多的商超和消费者开始将目光瞄向附加值更高的品类，比如健康、养生产品。

采访中，记者发现，水果、干果、食品类的年货是最受欢迎的年货之一，而另一部分受欢迎的礼盒则是琳琅满目的养生产品。一家超市工作人员告诉记者：“春节折扣力度大，养生产品销售挺不错的，比平时有所增加。”一对正在选购健康产品的夫妇告诉记者，他们每年都为给老人送礼发愁，今年准备给老人送健康，买两盒虫草送给父母。

京东健康销售数据显示，2021年货节期间，有三成用户购买了滋补、保健、家用医疗器械等健康类产品。而2022年货节开启至今，购买该类产品的用户则增长至近半数。事实上，消费者“盯上”健康产品和服务已不是新鲜事。据中新网报道，《2021新时代大健康消费洞察报告》显示，全国居民健康素养水平逐年上升，与2015年相比，2020年国人健康意识上升了一倍。

除保健滋补品之外，消费者还把健康消费延伸至健康家电、美容养护等领域。我市一商超负责人说：“消费者在饮食方面越来越注重健康，比如微波炉一体机、空气炸锅等控油控脂的厨房电器，近两年特别受欢迎。此外，维生素C、胶原蛋白肽、抗糖饮品等口服美容产品也成为越来越多的人的‘每日必备’……”

年轻人更青睐中医

记者注意到，春节消费市场，越来越多的年轻人也开始关注养生产品，特别是中医养生。“人到中年不得已，保温杯里泡枸杞”，随着全民健康意识的逐渐觉醒，养生已不再是老年人的专利，全民养生时代的来临也给中医药发展带来新的契机。

在都市白领人群中，中医养生正成为新时尚。看中医、吃药膳、开膏方成了很多人保健养生的首选。艾灸、拔罐、刮痧这些过去中老年人喜爱的形式，现在也逐渐在年轻人中流行开来。

“90后”的小白很青睐中医养生。他表示，现在的年轻人喜欢中医，其实就是想将养生理念融入日常生活，而不是“我不太舒服，我要吃颗止痛

药”或是“我咳嗽，喝点止咳糖浆”。很多年轻人已经认识到，这些“临时抱佛脚”的治疗手段治标不治本，而中医主张“不治已病治未病”，需要平时养成健康的生活理念，才能百病不生。小白说：“中医看的是本，医的是人，而且花费又少”，所以他越来越迷恋中医养生。

“现在的上班族，每天都身处电脑前，忙碌起来往往一坐就是一整天。不仅脑力消耗巨大，对身体也是个不小的考验。”程序员王雪说，“平时工作太忙了，没时间锻炼，颈椎、腰椎特别不舒服，胀痛起来让人受不了。在朋友的推荐下，我在网上买了一套拔罐器和按摩板，并按照说明书上的做法进行操作，疼痛的确缓解很多。”

“春捂秋冻”“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，“85后”的刘敏特别喜欢这些养生俗语，跟着这些养生俗语养生，还真是获益不少。以前的她，一到冬天就手脚冰凉，可自从她每天早晨坚持喝一杯热乎乎的姜丝红糖水后，手脚冰凉的毛病改善了很多，工作的精神头也足了。通过这些养生俗语，她悟出了一个道理：“人应该按照自然、节气养生，只有顺应自然，人体才能减少无谓消耗。”

回归传统观念

市卫健委中医科科长苗欣认为，近两年中医养生在年轻人群中越发盛行，这其中除了新冠疫情困扰外，还有一些其他原因。

首先，随着生活水平的提高、生活方式的改变，现代社会人们对电脑、手机等电子产品的依赖增加，颈椎、腰椎、视力等身体方面的异常越来越呈现年轻化，人们开始关注自身健康，注重中医养生，中医“治未病”的思维和也正符合这一健康需求，社会对中医药养生的关注度日益提高。针灸、推拿等中医非药物治疗手段，在针对患者身体处于亚健康状态时，发挥着整体功能综合调节和协助人体自然康复的作用。

此外，老百姓文化水平的提升对中医药文化的推广也起到了一定的作用。中医药文化汲取了中华文化的精华，符合文化传统，贴近百姓生活。当老百姓从“春捂秋冻”“冬吃萝卜夏吃姜”等谚语中感受到这里面蕴含的中医养生道理时，就有了高度的认同感。

沧州中西医结合医院中医博士刘建也提醒人们，中医养生如果没有专业基础，不可随意给自己开药方，有了病痛还应找专业医生。而且“中医养生热”不是说中医有多么神奇，更不是说有了中医，就不再需要西医，中西医结合才是最佳的治疗途径。另外，中医诊疗绝不是“一个药方走天下”，也需要辨证施治。不是每个人都适用于同一种中医疗法，需要因时、因地、因人制宜来进行治疗。



尹默（1941年4月5日—2022年2月12日），原名尹德年，斋号“老学堂”，自称“老学翁”。出生于沧县尹家桥村，对中国画艺术苦心求索50载。生前系国家一级美术师、中国美协会员、中国写意画研究会主席、河北省美协理事、河北省花鸟画研究会副主席、沧州画院名誉院长、沧州中国写意画研究会艺术总顾问。

庚子中秋节过后，一个周日的下午，极普通的日子。可这一天，对80岁高龄的老画家尹默先生来说，却有着不同寻常的意义。

他会见了一位刚从云南某古村落“寻梅”归来的青年画家。他们之间发生了什么？使得他这棵沧桑的老树，又抽出新枝，绽开了新芽。冥冥之中似乎早有定数。

那天，青年画家刘国胜为了一幅墨梅图的古扇，来古玩城找收藏家刘长春鉴定。

国胜是因梅而来，两人自然是从梅的话题聊起。

聊中，国胜无意中谈起上半年的一段写生经历，引起正在痴迷画画的长春的极大兴趣。

年前，国胜受邀加入了中国艺术研究院唐建教授的寻梅团，去云南某古村落寻梅写生，因被突如其来的疫情所阻，封在了古村出不来。整整3个月，寻梅、画梅，画了几百张梅，都是从未见过的几百年树龄的古梅树。这次写生经历，对他来说，无疑具有化蛹成蝶的意义。

近年来，古玩市场不景气，长春重操画笔，写字画画，乐在其中，又蒙尹默先生点拨，于画，无不用心。古人云：“外师造化，中得心源”，送上门的机会，岂能错过？就问国胜，这些资料能不能给我学习学习？

国胜遂把实地拍摄的几十张古梅图片和写生画稿发给他。

二

第一眼看到这些古梅时，长春被惊呆了。

自己学画，多从画集中来，生活中目之所及，顶多是拳头粗细的梅树，几百年树龄的古梅，听都没听说过。不敢私藏，当即发给老师尹默先生。没想到，年已八秩的尹先生同样被惊呆了！第一时间打电话问：这是什么地方的梅树？这些图片是怎么来的？

尹先生爱梅、画梅几十年，阅梅无数，也说从未见过如此古奥奇崛、令人震撼的梅树！

七八百年的老树？岂不成了精！得知是云南的某古村落时，当即就决定要亲自去走一趟，实地考察。长春说，可不行！听说海拔挺高，出租车进不去，摩托车都没法开，只能一步一步爬上去……

“爬也要爬上去！”

尹先生来劲儿了。此时已经完全忘了自己已是八十高龄的老人了。

长春没想到，这组老梅树，把自己老师折腾苦了，不光饭没吃好，午



白发激情 梅里丹青

——尹默先生访梅记

魏新民

觉也不睡了。“你必须把国胜给我叫来，下午见个面！”

口气里透着急迫，不容置疑。长春不敢怠慢，赶紧给国胜联系，人家上午正上着课，电话没接，下午电话打过来问什么事。

“下午能来趟不？” “什么事这么急？” “尹默老师要立刻见你。”

听说是尹先生约见，国胜同样不敢怠慢。

尹默先生，对他们这一代青年画家来说，不只是艺术界前辈，更是学习的楷模。

上世纪90年代中期，尹先生远足祖国的西北、西南及青藏高原采风、写生，更远涉海外办展、考察，自号“老学堂”，将近60岁了，还去北京画院、中国画研究院进修，拜师。这种不断进取的精神，激励了不少人。

特别是先生始终保持对生活、对大自然的新鲜感，永远燃烧着大海一样的激情。是让人从心底里佩服的。

国胜准时到了长春画室，尹先生已经早候着了。

他不仅到得早，还特地带来一幅刚完成的水墨古梅图，让长春贴在墙上。他觉得这几笔老辣纷披的笔墨，多少得了些这古梅的气韵。

三

国胜一进门，就被墙上这幅苍劲古雅的古梅图迎头一震：心说这幅苍莽古梅画得好啊！落款“老学堂”，知是尹先生笔墨，却不知是受到深刻触动和情感驱动之下的“试笔”新作。

见面顾不得说别的，坐下，尹先生就迫不及待地回问那，弄得国胜有些局促，一时找不到感觉，好在是熟人，谈的是艺术。

自己从艺术研究院教授唐建老师的“梅友公社”讲起。

原来，中国艺术研究院唐建教授，自幼喜爱梅花，他走遍了大江南北，寻梅画梅。十几年来，他的足迹遍及云南的梅乡，先后在昆明、安宁、晋宁、永平、剑川、洱源、丽江、大理等地寻访古梅。

近50年，唐建在博南山中寻访到了6棵500年以上、皆为前人没有发现和记录的古梅。

发现之初，由于地理环境条件的限制，老梅残败不堪，随时都有被风雨折断的危险，急需抢救性保护。老师心急如焚，多方奔走呼吁，他的真诚感动了梅里的乡亲和县领导，提出了具体的保护实施方案，并多方筹集专款，启动了古梅保护工程。

如今，这6棵古梅均已挂牌保护，与花桥的元梅相映生辉，形成了国内少有的古梅群。

“500年以上？”尹先生惊讶地问。

“不止五百，还有七百、八百年的宋梅、元梅，上千年的唐梅呢。”

说着，国胜打开手机，找到一个《梅友公社》的链接，是《人民日报·海外版》公众号的一篇报道。

今年初春，唐建与梅友公社的社友，在博南山中又寻到了一棵千年的唐梅，并附有高清的实地图片。古树盘根错节，奇崛纵逸，令人震撼！

看到这里，尹先生激情被再次点燃，跟长春吼道：“你看看人家！我为什么就不能去？！”

回过头又问国胜：“国胜，你说我能去不？”国胜吓着了：“您老人家真不能去！我去都有高原反应，九死一生。”

国胜又介绍了一些那里特殊的地理环境，如果不是当地副县长的安排，他们根本没法成行。

激动的老人这才稍稍平缓下来，去的念头打消了，但追问更急切了：“这些图片到底怎么回事？光听长春说不行，你得给我从实说说。”

国胜这才把自己这次寻梅的来龙去脉，从头到尾详细说了一遍。

四

原来，年前他们十几位学生跟随唐老师去写生，阴历二十七，学生们陆续回去了，只剩他和唐老师等三人。意犹未尽，想再看看，谁知，疫情来了，想不去了，这一封村，就是3个多月！

就是这次寻到了这几棵元代古梅！

“我被震撼到了，带去的200块卡板很快就画完了，又想办法弄进去一批，出村时，收获了一板车的卡板画梅！”

“多亏了那位副县长，自家的房，随便住，吃饭也是他亲自安排，过了几个月与世隔绝的日子，否则可真麻烦大了。”

唐老师对他说：“国胜，你是幸运中的幸运啊，我们找了十几年的梅树，你这一次都看到啦！”

国胜说的过程，一直亢奋着。是啊，他第一次寻梅，如果不是疫情被封，浮皮潦草看几棵梅树就走了，哪会有这么大的收获？

尹先生还不停地回问那，像个如饥似渴求知的学生，不放过任何一个细节。

还有一个小插曲，这里人迹罕至，天高地阔，那里的村民大概早已习以为常，看到他们对古梅的赞叹，不以为然说：“六七百年的算什么，我们村有1000年前的核桃树，想看不？”

开始他们不想去，核桃树有嘛好看的。可到了一看，树高如一棵棵高耸的烟囱，树冠横跨几十米开外，80棵大树，铺排成树的海洋，恍如到了一个苍莽鸿蒙的世界。

这里何以有如此高龄的古梅，似乎有了答案。

还有一件件寻梅、护梅过程中发生的故事感人至深……

尹先生始终默默聆听，从始至终，没插一句话，可心中却不知有怎样的波涛？

“把你老师的写生稿给我看看。”

国胜翻出手机上唐教授的写生画稿，尹先生一幅幅认真看着，忍不住赞叹：“画得好啊！”

并自言自语地说：“这就是差距”。

国胜也深有感触地说：“我是教工笔也是画工笔的，可在这面前，感到只画工笔，格局太小了，今后，我也要研究写意画了！”

尹先生这时才说了一句：“这就对了，中国画工笔也要有大写意的精神。”

一老一少，两代画家，沉浸在寻梅、访梅的乐途中，大有相见恨晚之感。

五

长春一边静静地听，一边也在思考，老师这把年纪了，还这样执着艺术，跟老师比起来，自己差远了，从他二位身上自己似乎也找到了力量。

突然尹先生冒出一句：“国胜，以后我画的梅花，你就给我当指导。”国胜吓了一跳：“这个可不敢，您是前辈，您的梅花已经画得很好了……”

“不，你看见了真梅，我没看见啊！”

这是他的遗憾，也是他的理念。他画画重视写生，他固执地认为，自己没看到的实物，是画不出来的。

说了一下午，当国胜准备告辞时，尹先生拉住他的手：“国胜，你别走，我请你。”这就出门回家去拿酒。

长春明白，先生这是意犹未尽，想继续“寻梅”。

这样的机会太难得了，自己也没听够啊。

于是赶忙说，你二位谁也别动，一切由我来安排。

尹先生有糖尿病，匆匆回家打了肚皮针，就往回返，老伴儿拉住衣服不让他去，外面风大又冷，吃嘛饭啊！他急了，一甩袖子，有长春跟着有什么不放心的！

吃着饭，几个人聊得尽兴，临了，尹先生站起身大声说了一句：以后看我画的梅花！

在场的人都相信，今后，他笔下的梅花，肯定又是另一番境界！

昨天，下了一夜的雪，他人未归，人们说，他一生爱梅、寻梅、画梅，该不是踏雪寻梅去了？

这次走得太远太远，去到另一个世界与他热爱的梅花相伴去了。

